

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 378.172+ 796.01

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

**Кучер Т.В.**

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті проаналізовано результати визначення фізичного стану студентів першого і другого курсів, які тривалий час займаються у спортивних секціях. Визначено, що у другокурсників показники силових якостей гірші, особливо у підтягуванні на перекладині, за швидкісними показниками результати вищі, кращі показники спритності та гнучкості хребетного стовпа, ніж у студентів першого року навчання. Виявлено гіршу фізичну працездатність у студентів першого курсу в порівнянні зі студентами другого курсу. У студенток першого та другого курсів добрі швидкісні якості, відмінні показники спритності та середні – гнучкості.

Ключові слова: студенти, фізична працездатність, фізичний стан.

**Постановка проблеми.** Сучасні зміни в суспільстві, що характеризуються інтенсивним розвитком науки й техніки, динамічним темпом життя, посиленням інформаційним наповненням, мають не лише позитивні, а й негативні наслідки. Одним із промовистих маркерів соціуму, його загрозливою ознакою, є загальноновизнаний факт погіршення здоров'я молоді.

Фізична підготовленість підростаючого покоління усвідомлюється сьогодні як важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності, підготовки до суспільно-корисної праці, служби в Збройних Силах суверенної України. Від рівня фізичної досконалості підростаючого покоління в значній мірі залежить перебудова та розвиток нашого суспільства.

Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем, пов'язаних із здоров'ям [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукові дослідження та практичний досвід показують, що традиційна організація і методика фізичного виховання не забезпечують належний рівень фізичної підготовленості, не сприяють ліквідації студентської гіподинамії.

Сучасна наукова думка базується на біологічних, педагогічних підходах і принципах, від реалізації яких значною мірою залежить успіх у вирішенні завдань фізичного виховання.

Розглянуто проблеми, пов'язані з переходом вищих навчальних закладів до викладання дисципліни

«Фізичне виховання» відповідно до навчальних програм, складених згідно з вимогами Болонського процесу [1], актуалізується важливість адаптації студентів з різним рівнем фізичної підготовленості до занять фізичною культурою [5], висвітлено шляхи оновлення фізичної культури та розглянуто структуру мотивів занять з метою їх актуалізації [6], проведена характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету [4].

Систематичні заняття спортом істотно впливають на функціональний стан нервової і серцево-судинної системи у спортсменів різної спеціалізації та осіб, що не займаються спортом. Серед змін цих систем можна виділити зрушення двох типів: загальні, що відрізняють спортсменів від осіб, які не займаються спортом і специфічні, що виявляють тісний зв'язок із конкретною спортивною спеціалізацією. У спортсменів різної спеціалізації під впливом фізичних тренувань розвиваються нерівномірні зрушення характеристик вищої нервової діяльності та серцево-судинної системи, тобто специфічні особливості конкретного виду спорту можуть більше проявлятися в одних показниках і менше в інших [3].

**Мета дослідження** — визначити та проаналізувати стан фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання першого та другого року навчання.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів України, визначення фізичної працездатності.

**Результати дослідження.** У дослідженні прийняли участь 48 студентів першого курсу (з них 7

дівчат і 41 хлопець) та 50 студентів другого курсу (4 дівчини та 46 хлопців). Всі вони під час навчання в школі займалися в різних спортивних секціях та продовжують займатися в інституті.

Для визначення фізичного розвитку студентів були проведені державні тести щодо нормативної оцінки фізичної підготовленості та визначення фізичної працездатності студентів.

Термін «фізична працездатність» вживається доволі широко, однак йому не дано поки що єдиного, теоретично і практично обґрунтованого визначення. Запропоновані визначення працездатності нерідко носять односторонній характер і не завжди враховують при цьому функціональний стан організму та ефективність праці. Працездатність — це здатність людини здійснювати конкретну діяльність в рамках заданих параметрів часу і ефективності праці. Працездатність слід оцінювати по критеріях професійної діяльності і стану функцій організму, іншими словами, з допомогою прямих і непрямих її показників. Вона проявляється в різноманітних формах м'язової діяльності та залежить від багатьох чинників, серед яких суттєве значення мають чинники навколишнього середовища і здатності й готовності людини до фізичної роботи. Тому дослідження змін працездатності є актуальним на даний час і має досліджуватись в спортивній практиці, представляючи безсумнівний інтерес для спеціалістів як і медико-біологічного, так і спортивно-педагогічного напрямів.

Для визначення фізичної працездатності в студентів використали пробу Руф'є (рис. 1). Резуль-

тати індексу Руф'є оцінювали: менше 3 — висока, 4-6 — добра, 7-9 — середня, 10-14 — задовільна, 15 — погана працездатність.

За допомогою тестування була визначена:

- добра фізична працездатність: у 1 (2,08%) студента першого курсу та у 17 (34,00%) студентів другого року навчання;
- середня фізична працездатність: у 9 (18,75%) студентів першого курсу та у 10 (20,00%) студентів другого курсу;
- задовільна фізична працездатність: у 32 (66,67%) студентів першого курсу та у 22 (44,00%) студентів другого року навчання;
- погана фізична працездатність: у 6 (12,5%) студентів першого курсу та у 1 (2,00%) студента другого курсу.

Результати тестування вказують на гіршу фізичну працездатність у студентів першого курсу в порівнянні зі студентами другого курсу.

Загальна оцінка фізичної працездатності студентів двох курсів вказує на незадовільні показники та недостатньо розвинуту фізичну працездатність студентів, що в свою чергу негативно впливає на їхній фізичний розвиток.

Всі студенти першого та другого курсів були протестовані згідно державних тестів та були проаналізовані показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості відповідно до нормативних оцінок.

Сила оцінювалась шляхом згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, підтягування на перекладині та вису на зігнутих руках. «Вибухова»

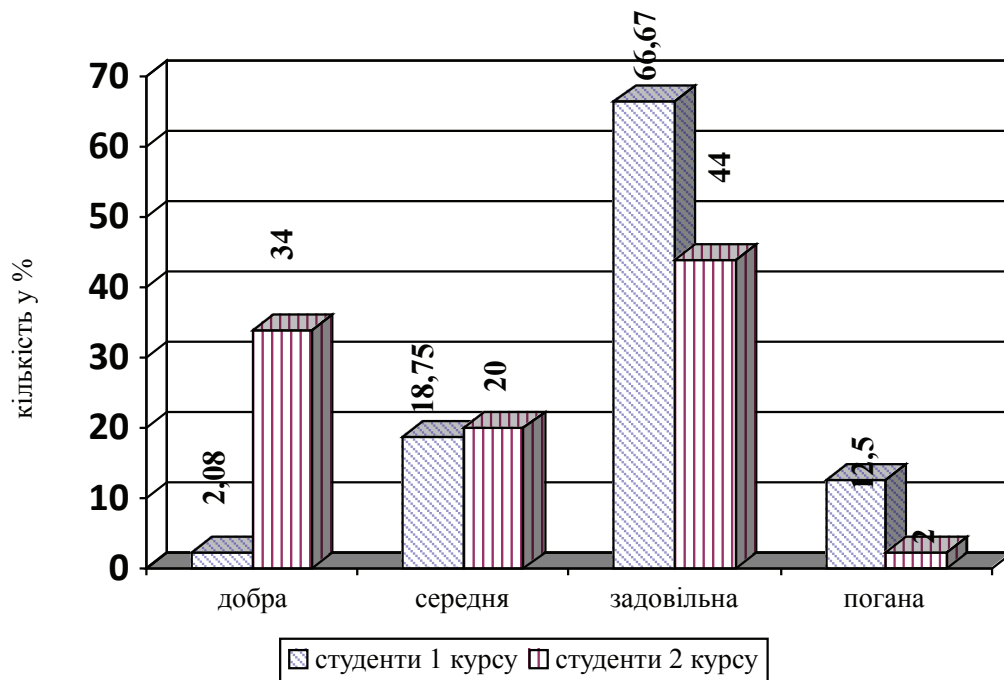


Рис. 1. Фізична працездатність студентів

сила визначалася за допомогою стрибка у довжину з місця.

Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятками. Результат: довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб. У студентів результат стрибків у довжину з місця може залежати від довжини тіла (зросту). Закономірність така: за однакової фізичної підготовленості студенти з більшою довжиною тіла (відповідно у них і довші ноги) стрибають далі.

Швидкість: біг на 100 м; спритність: човниковий біг 4 x 9 м.

Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи. Рухливість хребетного стовпа оцінювалася шляхом максимального нахилу тулуба вперед (см), ноги в колінних суглобах прямі. Лінійка з нульовою відміткою розташовується близько п'яркової точки. Випробуваний торкається пальцями рук позначки нижче або вище нульової точки і зберігає цю позу не менше 2 с. Тест проводився 3 рази поспіль, за-

раховувався кращий результат. До протоколу заносилися показники: 0 — якщо студент торкнувся краю опори; відстань в см зі знаком «плюс» — якщо студент дістає кінчиками пальців нижче опори; відстань в см зі знаком «мінус» — якщо студент не дістає кінчиками пальців опори.

Результати оцінювання фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів за державними тестами наведені в табл. 1, 2.

Звертає на себе увагу деяка диспропорція розвитку фізичного стану студентів гуманітарного вузу.

Студенти 2 курсу зуміли підтягнутись на перекладині  $13,78 \pm 0,40$  разів, що відповідає 3 балам, а студенти 3 курсу —  $11,6 \pm 0,60$  разів, що відповідає 2 балам.

Час вису на зігнутих руках у студентів 2 курсу склав  $53,94 \pm 8,81$  сек, що відповідає 4 балам, а на третьому —  $43,76 \pm 2,40$  сек, що відповідає 3 балам.

Стрибок у довжину з місця у студентів першого року навчання був на  $235,1 \pm 6,11$  см, що відповідає 3 балам, а другого року навчання —  $240,5 \pm 2,33$  см, що відповідає теж 3 балам.

Як ми бачимо, на другому році навчання показники силових якостей студентів гірші, особливо у підтягуванні на перекладині.

Таблиця 1

Результати оцінювання фізичної підготовленості студентів,  $\bar{X} \pm t$ 

Тести	Студенти	
	1 курс	2 курс
Підтягування на перекладині, разів	$13,78 \pm 0,40$	$11,6 \pm 0,60$
Вис на зігнутих руках, сек.	$53,94 \pm 8,81$	$43,76 \pm 2,40$
Стрибок у довжину з місця, см	$235,1 \pm 6,11$	$240,5 \pm 2,33$
Біг 100 м, сек.	$13,36 \pm 0,01$	$13,05 \pm 0,06$
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	$9,31 \pm 0,01$	$9,15 \pm 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$14,26 \pm 1,09$	$16,22 \pm 0,84$

Таблиця 2

Результати оцінювання фізичної підготовленості студенток,  $\bar{X} \pm t$ 

Тести	Студентки
	1—2 курсів
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	$22,18 \pm 4,34$
Вис на зігнутих руках, сек.	$26,27 \pm 9,03$
Стрибок у довжину з місця, см	$191 \pm 19,52$
Біг 100 м, сек.	$14,98 \pm 0,03$
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	$9,91 \pm 0,01$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$15,09 \pm 3,46$

Час бігу на 100 м у студентів першого курсу був  $13,36 \pm 0,01$  сек, що відповідає 4 балам, а у третьокурсників —  $13,05 \pm 0,06$  сек, що за нормативами вже оцінюється в 5 балів. За швидкісними показниками результати студентів другого курсу вищі.

Човниковий біг 4 x 9 м студенти першого року навчання виконали за  $9,31 \pm 0,01$  сек, що оцінюється в 3 бали, а другого — за  $9,15 \pm 0,05$  сек, що відповідає 4 балам, тобто слід відмітити кращі показники спритності в них.

Результати виконання нахилів тулуба вперед з положення сидячи у студентів першого курсу були  $14,26 \pm 1,09$  см, що відповідає 3 балам, у студентів другого курсу —  $16,22 \pm 0,84$  см (4 бали). Як ми бачимо, у другокурсників гнучкість хребетного стовпа краща.

У дівчат згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, склало  $22,18 \pm 4,34$  разів, що оцінюється в 4 бали. Час вису на зігнутих руках складав  $26,27 \pm 9,03$  сек, що оцінюється у 5 балів. Стрибок у довжину з місця відповідав  $191 \pm 19,52$  см або 3 балам. Тобто можна констатувати вище за середні силові якості у студенток обох курсів.

Час бігу на 100 м у студенток був  $14,98 \pm 0,03$  сек, що відповідає 4 балам. Човниковий біг 4 x 9 м студентки виконали за  $9,91 \pm 0,01$  сек, що оцінюється в 5 балів. Результати виконання нахилів тулуба вперед з положення сидячи склали  $15,09 \pm 3,46$  см, що складає 3 бали.

Тобто, у студенток обох курсів добрі швидкісні якості, відмінні показники спритності та середні — гнучкості.

## Висновки

В результаті проведеного дослідження було виявлено, що на другому році навчання показники силових якостей студентів гірші, особливо у підтягуванні на перекладині, за швидкісними показниками результати вищі, кращі показники спритності та гнучкості хребетного стовпа, ніж у студентів першого року навчання. Результати те-

сткування вказують на гіршу фізичну працездатність у студентів першого курсу в порівнянні зі студентами другого курсу. У студенток обох курсів добрі швидкісні якості, відмінні показники спритності та середні — гнучкості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми оптимізації фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з урахуванням типу автономної нервової системи.

## Список літератури

1. Гусев Т. П. Актуальні питання впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих учбових закладах України / Т. П. Гусев, І. Й. Малинський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 2. — С. 34—37.
2. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // Спортивна наука України, 2011. — № 9. — С. 62—67.
3. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи / В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. — Черкаси. — 2004. — С. 168—174.
4. Магльований А. В. Характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, О. А. Дзівенко // Фізіологічний журнал. — Одеса, 2010. — Т. 48. — № 2. — С. 262.
5. Пшенична Л. П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 4. — С. 74—80.
6. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 5. — С. 61—68.

Надійшла до редакції 10.06.2012 р.

**Кучер Т.В.** Характеристика физического состояния студентов.

В статье проанализированы результаты определения физического состояния студентов первого и второго курсов, которые длительное время занимаются в спортивных секциях. Определено, что у второкурсников показатели силовых качеств хуже, особенно в подтягивании на перекладине, по скоростным показателям результаты выше, лучшие показатели ловкости и гибкости позвоночного столба, чем у студентов первого года обучения. Выявлено худшую физическую работоспособность у студентов первого курса по сравнению со студентами второго курса. У студенток первого и второго курсов хорошие скоростные качества, отличные показатели ловкости и средние — гибкости.

**Ключевые слова:** студенты, физическая работоспособность, физическое состояние.

**Kucher T.V.** Characteristic the physical condition of students.

The article analyzes the results of determining the physical condition of students' first and second courses, who have been involved in sports clubs. Determined that the second year in power quality indicators are worse, especially in pulling up on the crossbar, the speed performance results above, the best indicators of agility and flexibility of the spine than in the second year students. Revealed worse physical performance in the first year students compared with students in second year. In the students of first and second courses of good quality high-speed, excellent performance and agility average — flexibility.

**Key words:** students, physical performance, physical condition.